Salud mental y emocional
Julián Melgosa

Capítulo Cuatro

Relaciones

El Pr. Carlos Rando, un evangelista de Sudamérica, realizó una serie evangelizadora en mi iglesia en Madrid, España, en la década de 1990. Su programa consistía en un seminario de manejo del estrés seguido por conferencias sobre la Biblia y su mensaje. Temprano en la serie pidió a cada persona presente que escribiera en un papel en orden descendente las tres principales fuentes de estrés que ellos afrontaban. El Pr. Rando dijo que él usaría los resultados de esas encuestas para introducir el mensaje del día siguiente.

Al ayudarle con la recolección y conteo de las respuestas, escuché que alguien observaba que el Pr. Rando ya tenía preparadas las transparencias que presentaban las relaciones como el estresante número uno para su audiencia.

–Pero, pastor Rando, todavía no hemos terminado de contar las encuestas –objetó un diácono.

–Bueno –dijo el evangelista–, lo he hecho tantas veces y en tantos lugares que ya sé que los resultados serán: relaciones, dinero y salud; o relaciones, salud y dinero. Las relaciones siempre están primero.

Encontré muy interesante que para la gente la principal fuente de estrés, y muy a menudo, es alguien bien cercano: el cónyuge, un hijo, el jefe, un vecino, un pariente, un amigo, un colega, un proveedor, un cliente, etc. Los psicólogos, consejeros y trabajadores sociales saben demasiado bien que cuando la gente va por ayuda, quizás es porque tiene problemas consigo o con otros.

La gente también produce mucha alegría y satisfacción en nuestra vida. Cuando alcanzamos interacciones satisfactorias con otros, experimentamos

felicidad y desarrollo emocional. Pero las relaciones que apoyan y tienen éxito no ocurren sin una inversión razonable de tiempo, esfuerzo y atención. Esto incluye bondad, humildad, capacidad de recibir y de dar, revelar y soportar, confesar y perdonar. La Biblia ofrece abundantes consejos para mantener relaciones óptimas. En este capítulo analizaré algunos de esos pasajes y los principios que pueden ayudarnos en nuestras relaciones.

Las recompensas

Los efectos de las relaciones positivas son abrumadores. John Robbins, el único hijo del cofundador de la Compañía Bakin-Robbins, escribió un libro titulado *Healthy at 100* [Saludable a los cien]. [1] Obtuvo una gran cantidad de datos acerca de grupos de personas conocidas por su longevidad, estudió a los habitantes de Abkhasia, una región autónoma de Georgia en el lado occidental del cordón montañoso del Cáucaso; a la gente del Valle de Vilcabamba, un área remota de Ecuador, situada a gran altura en los Andes cerca de la frontera con Perú; a los hunzas, que viven en un fértil valle rodeado de montañas de más de 6.000 m en el norte del Pakistán, cerca de la frontera con Rusia y China; y a los ciudadanos japoneses de la prefectura de Okinawa, que viven en pequeñas aldeas esparcidas en la isla más meridional del Japón. La gente que vive en esas áreas goza de niveles mucho mayores de salud y longevidad que el promedio mundial.

A pesar de las diferencias geográficas y culturales, las dietas y estilos de vida de esas personas son notablemente similares. Además, todos tienen el privilegio de gozar de interacciones sociales excelentes. Las relaciones en las familias y en la comunidad son óptimas, con un intercambio constante de mensajes bondadosos, cordiales y amantes. La vida está libre de competencias. La gente considera a los ancianos con un profundo respeto –casi reverencial– por su madurez, sabiduría y contribución a la comunidad. Y la delincuencia es prácticamente inexistente.

Las buenas relaciones transmiten la clase correcta de humor, previenen la depresión, evitan conflictos y violencia, y promueven la cercanía mutua. También nos ayudan a evitar un estrés intolerable. La capacidad de tener buenas relaciones sociales es una ventaja preciosa en las relaciones humanas en general. Esta clase de habilidades nos permite obtener un conocimiento profundo de los sentimientos y motivos de la gente, trabajar con éxito en grupos y encontrar soluciones por medio de la negociación.

---

[1] John Robbins, *Healthy at 100: The Scientifically Proven Secrets of the World's Healthiest and Longest-Lived Peoples* (Nueva York: Random House, 2006).

© Recursos Escuela Sabática

Por otro lado la ausencia de interacción social es problemática, y las relaciones defectuosas traen mucha infelicidad y dolor a todos alrededor. John Cacioppo, un profesor en la Universidad de Chicago, con sus colegas reclutó sujetos para estudiar la asociación entre la soledad y la calidad del sueño, el primer estudio en su tipo. [2] Eligieron un 20% de personas que estaban en los niveles de soledad más altos y más bajos, como los mide la Escala de Soledad de la Universidad de California. Luego estudiaron sus esquemas de sueño por un periodo de dos semanas, haciendo que cada uno de ellos pasara dos noches en el centro de investigación con múltiples sensores conectados a su cuerpo. El análisis de los datos mostró diferencias significativas entre los dos grupos. Los participantes que estaban solitarios exhibieron una eficiencia más pobre de sueño, quedando más tiempo despiertos después que el sueño se produjera en los participantes que no eran solitarios. En otros estudios la soledad reducía significativamente la probabilidad de ejercicios físicos en las personas de mediana edad, y como que aceleraba la tasa de deterioro físico en los que tenían 20 años. [3]

Pero la calidad de nuestras relaciones significa mucho más que efectividad y satisfacción. Dios nos ha dado relaciones para que nosotros, sus criaturas, podamos dar y recibir amor, cuidado, preocupación y empatía. Por eso este es un tema de consideración constante en la Biblia.

Humildad y suavidad

La Biblia contiene una abundancia de amonestaciones y consejos acerca del valor de alimentar interacciones personales. Seis de los Diez Mandamientos tienen que ver con mantener interacciones correctas. La Biblia también contiene muchas historias que pueden enseñarnos valiosas lecciones por medio de sus descripciones de cómo interactuaba la gente.

Pablo enseñó a los miembros de la iglesia primitiva cómo preservar un espíritu como el de Cristo. Este debía caracterizar a los seguidores de Cristo, y era una de las principales tareas de su ministerio. Por eso sus cartas contienen consejos para esposos y esposas, padres e hijos, empleados y empleadores, hombres libres y esclavos, dirigentes de iglesia y parroquianos, dirigentes del gobierno y ciudadanos. Pablo insistía en el mensaje de amor de Jesús a la iglesia primitiva: "No debáis a nadie nada, sino el amaros unos a otros;

---

[2] John T. Cacioppo *et al*., "Do Lonely Days Invade the Night? Potential Social Modulation of Sleep Efficiency", *Pshychological Science* 13 (2002); 386-388.
[3] Louise C. Hawkley *et al*., "Loneliness Predicts Reduced Physical Activity: Cross Sectional and Longitudinal Analyses", *Health Psychology*, 28 (2009); 354-363; Louise Hawkley y John T. Cacioppo, "Aging and Loneliness", *Current Directions en Psychological Science*, 16 (2007); 187-191.

© Recursos Escuela Sabática

porque el que ama al prójimo, ha cumplido la ley" (Romanos 13:8; comparar con Gálatas 5:14). Y en numerosas ocasiones promovió el amor, el servicio, la compasión, la bondad, la humildad, la suavidad, la paciencia, el perdón, la hospitalidad, la veracidad, la equidad, el ser pacíficos, la sumisión, la disposición a animar, el estar abierto a ser aconsejado, el respeto, la tolerancia y la pacificación. Todas estas cualidades tienen que ver con establecer, mantener y fortalecer las conexiones interpersonales.

Pablo escribió varias veces sobre el tema de la humildad y la sumisión: Tened "toda paciencia y mansedumbre" (Efesios 4:2, 3). "Someteos unos a otros" (Efesios 5:21). Consideraba estos temas como muy importantes, porque una de las barreras más fuertes contra la interacción humana positiva es la lucha universal por el poder. Estaba presente en sus días, y es parte de nuestra vida ahora. Afecta a las familias, las amistades, los lugares de trabajo y las iglesias. Cualquier proyecto cooperativo corre el riesgo de las luchas por el poder: uno o más del grupo puede intentar obtener el control sobre los otros con el fin de satisfacer sus propias necesidades. Es interesante que muchos de los que necesitan poder actúan como si lo hicieran por causa de su baja estima propia. Los abusadores, por ejemplo, tienen menos estima propia que la mayoría de las demás personas. Nuestra autoestima aumenta cuando nos damos cuenta de cuánto nos valora Dios (ver el capítulo 9).

Los psicólogos sociales que estudian cómo la gente se relaciona mutuamente han notado un hecho interesante: cuando dos personas hablan entre sí, o cuando alguien hace algo en presencia de otra persona, tienden a exhibir una actitud de arriba hacia abajo, o de abajo hacia arriba. Esto se evidencia por medio de la clase de palabras que usan y las señales no verbales que muestran. Si dos personas muestran una conducta de arriba hacia abajo en su encuentro mutuo, la interacción puede llegar a ser violenta o, por lo menos, no productiva. Si uno adopta una actitud de abajo hacia arriba y la otra de arriba hacia abajo, la interacción puede ser equilibrada pero con el riesgo de incomodidad por causa de los roles desiguales. Pero cuando la interacción es de abajo hacia arriba de ambos lados, las personas involucradas intentan edificar a la otra persona, darle poder. Esta clase de interacción está cerca de lo que Pablo pedía cuando animaba a los cristianos a someterse unos a otros. El resultado es quizás una relación agradable, en el que el poder y las responsabilidades se comparten.

La historia de Abigaíl

En 1 Samuel 25 se cuenta de una mujer, Abigaíl, que fue capaz de salvar docenas de vidas por medio de su notable capacidad social. Abigaíl estaba

casada con un hombre llamado Nabal, nombre que significa "necio". Nabal era muy rico, pero también era muy vil y socialmente ignorante: no tenía tacto ni entendía las realidades de la vida. Para describir a este hombre, diversas traducciones usan términos como *perverso, necio, grosero, insensato, estúpido, brusco, de mal carácter.* La naturaleza de Nabal debió haber provisto mucho material para comentarios en su círculo doméstico. Me puedo imaginar a uno de sus siervos decir: "Es un hombre tan malvado que nadie puede hablar con él".

David, que había defendido los intereses de Nabal sin costo para éste, envió emisarios a Nabal para pedir –bondadosa y respetuosamente– comida para sus soldados. Pero Nabal rehusó darles nada y los trató con falta de respeto. Tan pronto como Abigail oyó acerca de la conducta arrogante de su esposo, diseñó un plan de emergencia. Nota algunos de los pasos que dio:

- *Su acción inmediata;* hizo arreglos para que sus siervos le dieran como una tonelada de comida de la que más necesitaban los soldados de David.
- *Su propio mensaje no verbal:* cuando vio a David, rápidamente bajó del asno y se inclinó ante él con su rostro en tierra.
- *Su discurso:* ella expresó sus buenos deseos con un lenguaje que exaltaba a Dios y pedía bendiciones sobre David y sus descendientes.
- *Su reconocimiento de la necedad de Nabal:* en su informe a David llamó a su propio esposo "perverso" e "insensato".
- *Su lenguaje respetuoso:* Abigaíl constantemente se refirió a David como "señor mío" y a sí misma como "tu sierva".
- *Su apelación:* ella pidió perdón en nombre de su esposo e invitó a David a no cargar su conciencia con la sangre de muchas personas inocentes.

David le otorgó a Abigail su petición, y Nabal murió de una conmoción cuando él oyó lo que había estado a punto de sucederles a él y a su grupo de trabajadores. De este modo Abigail evitó un gran número de muertos. Poco después de esto, David tomó a Abigaíl como su esposa.

Recompensar el mal con bendiciones

David le pidió a Nabal que pagara con bendiciones por el bien que le habían hecho, pero éste dejó de hacer lo que parecía natural y razonable. Jesús en-

señó a sus seguidores a dar un paso más: recompensar el *mal* con bendiciones. Sin ayuda los seres humanos no pueden hacerlo, pero el don del Espíritu, que ofrece una vislumbre del carácter de Dios, lo hace posible.

John Selwyn (1844-1898), quien llegó a ser obispo de la Misión a Melanesia en el sur del Pacífico a la edad de 30 años, había sido conocido por su habilidad de boxear en sus días de estudiante en Eton y Cambridge. Un día tuvo que reprender a un isleño que tenía un ataque de mal genio. Incómodo por lo que Selwyn dijo, el isleño cerró sus puños y golpeó a Selwyn en la cara. El obispo, que todavía era bien fuerte, podría haber dejado fuera de combate al isleño, pero no tomó represalias. En cambio, se quedó mirando el rostro de su atacante con serenidad. El agresor estaba tan avergonzado de sí mismo que se escapó a la selva.

El incidente pasó sin ser muy difundido, pero años más tarde, cuando Selwyn había regresado a Inglaterra, el hombre que lo había golpeado vino al obispo que había tomado el lugar de Selwyn para confesar su fe y ser bautizado. Cuando se le preguntó qué nombre deseaba tener, respondió: *"John Selwyn*, porque él me enseñó cómo es Jesús".

Podemos aprender más de este principio de recompensar el mal o los insultos con bendiciones por la manera en que David se relacionó con el rey Saúl, que repetidamente trató de matarlo. En una ocasión, Saúl entró en una cueva para hacer sus necesidades (BJ), la misma cueva en la que David y sus hombres se habían escondido. Los hombres de David querían que él matara a Saúl, pero David les impidió herirlo. Momentos más tarde, Saúl y David tuvieron un encuentro sanador justo afuera de la cueva. David explicó sus motivos a Saúl, y Saúl se afligió y lloró al reconocer su error.

Desgraciadamente, esta reconciliación no duró mucho. Pronto Saúl y tres mil de sus hombres estaban buscando a David otra vez. Una noche, David y uno de sus líderes, Abisai, se infiltraron al ejército de Saúl que dormía y llegaron hasta donde Saúl estaba durmiendo. Pudieron haberlo matado allí mismo, pero David le dijo a Abisai: "No lo mates... Si Jehová no lo hiriere, o su día llegue para que muera, o descendiendo en batalla perezca, guárdeme Jehová de extender mi mano contra el ungido de Jehová" (1 Samuel 26:9-11).

¡Qué hermosa actitud tuvo David hacia el hombre que estaba tratando de matarlo! Cuan diferente sería la calidad de nuestras relaciones si permitiéramos que Dios tome la venganza que fuera necesaria y entretanto, así como David, siguiéramos nuestro intento de mantener la paz.

El perdón

El perdón es otro aspecto de la naturaleza de Dios que él suministrará a sus hijos para que puedan construir relaciones. El perdón está entre las "técnicas" actualmente recomendadas en el aconseja-miento espiritual y religioso, junto con la oración, la lectura de pasajes sagrados, el canto, la adoración, el escribir un diario, etc. La psicología no siempre ha incluido el perdón como un apoyo para la curación. Sin embargo, los consejeros no religiosos así como los religiosos consideran ahora que es una herramienta legítima. Las publicaciones profesionales a menudo contienen argumentos en favor del perdón.

El perdón fortalece los sentimientos positivos, ayuda a la gente a poner aparte los problemas y las dificultades, favorece la restauración de las relaciones perdidas y ayuda a descargar la pesada carga psicológica de la hostilidad. (Sin embargo, los psicólogos seculares cuidadosamente evitan el término *pecado,* porque la psicología secular todavía excluye ese término.) Hoy se considera al perdón como una opción válida cuando un cónyuge es abandonado por otra persona, un empleado es despedido sin causa, la reputación de una persona está arruinada por los chismes o alguien es víctima de una estafa financiera. Tiene sentido. La gente se da cuenta de que mantener rencores y responder con una pelea es muy costoso en términos de salud mental y bienestar, y generalmente no se resuelve nada o no se extraen otros beneficios fuera del dudoso "quedar a mano".

Pero hay algo aún más grande que preservar la salud mental. Las Escrituras nos animan a practicar el perdón porque nos hace más semejantes a Jesús. "Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándooos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo" (Efesios 4:32).

Una historia verdadera y hermosa de perdón es la de Jo Berry. Su padre, Sir Anthony Berry, un miembro del Parlamento Británico, fue muerto por una bomba de la oposición irlandesa en 1984 junto con otras cuatro personas El hombre responsable del ataque, Patrick Magee, estuvo catorce años en prisión y fue liberado en 1999 bajo los términos del Acuerdo Viernes Santo.

Jo se encontró con Patrick en el año 2000. Hablaron durante tres horas, y luego Patrick dijo: "Nunca antes me encontré con alguien como usted, señora. No sé qué decir. Quiero escuchar su dolor". Tuvieron otras oportunidades de encontrarse y profundizar su amistad. Patrick expresó remordimiento por las vidas inocentes que se perdieron como resultado de su violencia, y Jo llegó a entender mucho mejor la vida de Patrick y cómo había terminado haciendo lo que hizo. Su amistad no sólo fue sanadora para ambos, sino que

© Recursos Escuela Sabática

llegaron a ser agentes de acción por la paz. Han hablado a los jóvenes en Austria, Israel, Sudáfrica y España acerca de la paz y el perdón. En octubre de 2009 dieron su testimonio en el Parlamento Británico como parte de un programa sobre el perdón.

Los últimos momentos de la vida de Jesús nos muestran el supremo ejemplo de perdón. Jesús oró: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen" (Lucas 23:34). Elena de White escribió: "Todo el cielo se llenó de asombro cuando Cristo ofreció su oración en medio de sus terribles sufrimientos". [4]

A veces uno puede pensar que el perdón es virtualmente imposible de otorgar, y en realidad ese es el caso, porque hay demasiado egoísmo en el corazón humano. Pero perdonar aun a las personas que han cometido males horribles contra nosotros es posible cuando el Espíritu Santo elimina nuestros corazones de piedra y nos da corazones de carne (Ezequiel 36:26).

La confesión y el apoyo en la iglesia

Crecí como católico, y asistí a escuelas católicas, de modo que la confesión fue parte de mis años de crecimiento. Habría sido mucho más sencillo confesar a Dios que seguir la doctrina de la confesión, que está basada en una interpretación torcida de Santiago 5:16. "Confesaos vuestras ofensas unos a otros". Pero en ese tiempo el confesonario era todo lo que conocía. Al principio era un poco desagradable, pero uno se acostumbra a ello.

Luego comenzó a correr un rumor de que el sacerdote le contaba al director los pecados que confesábamos. Cuando el director oyó ese rumor se preocupó, y decidió traer a otros dos sacerdotes el día de las confesiones para garantizar el secreto del confesonario. Al principio, muchos de los alumnos fueron a los dos sacerdotes nuevos, pero esa elección pronto llegó a ser impopular, porque asignaban penitencias que consumían mucho tiempo. En pocas semanas, nuestro propio sacerdote tuvo a todos los muchachos de nuevo porque sistemáticamente asignaba sólo cinco "Ave Marías" (que literalmente consumían exactamente 45 segundos el repetirlos) como penitencia por cualquier pecado que cometíamos.

Mi comprensión de Santiago 5:16 tiene mucho mayor significado ahora. Este versículo me dice que si ofendo a mi prójimo, tengo que confesarlo a él para asegurarme el perdón y restaurar la relación. Revelar mis equivocaciones a mi prójimo da madurez a la relación. Una de las necesidades humanas más grandes es la de hablar con alguien que se interesa en nosotros. El que

[4] Elena G. de White, El Deseado de todas las gentes, p. 708.

© Recursos Escuela Sabática

escucha con interés tiene el tremendo privilegio de empatizar y proveer apoyo. El intercambio de confesión y perdón alivia las cargas emocionales y establece un nivel más profundo de compromiso mutuo, lo cual hace que la relación sea más segura, más profunda y más duradera.

Sin embargo debemos recordar que no todos viven a la altura de la ética de la confidencialidad. Desgraciadamente, no es raro que la gente comparta secretos confesados con sus amigos y otros miembros de iglesia. Esto puede producir mucho dolor. Por eso necesitamos confiar sólo en las personas que han demostrado discreción incuestionable. En cualquier caso, la oración ferviente puede traer alivio al alma sin riesgo de quebrar el vínculo producido por la confidencia.

Consideremos de nuevo la Regla de Oro:"Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos" (Mateo 7:12). Este principio es una joya invalorable para las relaciones sociales. Es positivo, universal, afín a las leyes humanas, pero va más allá. Garantiza interacciones óptimas. No obstante necesitamos ayuda divina para poner en práctica este principio divino.

Se cuenta la historia de dos nativos que estaban sentados junto al fuego en una noche plácida: el jefe Teedyuscung de los delawares y un amigo íntimo no nombrado. Por algún tiempo estaban sentados juntos, casi sin hablar, cada uno reflexionaba sobre sus propias preocupaciones. El amigo estaba pensando en los problemas interpersonales y recordó que una vez había escuchado la Regla de Oro cristiana. Se dirigió a Teedyuscung y dijo:

–Jefe, una vez escuché un principio de excelencia y gran utilidad.

Teedyuscung levantó su mano abierta, detuvo a su amigo para que no siguiera. Entonces dijo:

–No me hables de la excelencia ni alabes ese principio. Sencillamente dímelo, y yo te diré si es digno de confianza.

Así que en términos sencillos y breves, su amigo le explicó la Regla de Oro a Teedyuscung. El jefe de inmediato exclamó:

–¡Eso es imposible!

Y los dos hombres siguieron sentados en silencio por varios minutos.

Finalmente, Teedyuscung quebró el silencio otra vez y dijo: -He pensado en esa Regla de Oro, y digo que si el Gran Espíritu que creó al hombre le diera un corazón nuevo, entonces sería posible.

Si no sabes qué hacer acerca de algún problema que tienes con alguien, sométélo a la sencilla prueba de la Regla de Oro: "Si yo estuviera en su lugar, ¿qué preferiría que se hiciera? ¿Qué no quisiera que se hiciera?" Luego pide a Dios fuerzas, sabiduría y conducción acerca de qué hacer.

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es

© Recursos Escuela Sabática